

真诚地为生活着的人们服务

城市优质生活读本

### 生活周刊

LIFE WEEKLY 源自1925·上海

1925年10月11日创刊 1985年1月6日复刊  
Sponsor 主管主办 共青团上海市委员会  
Publish 出版 青年报社 YOUTH DAILY GROUP  
国内统一刊号 CN31-0013  
邮发代号 3-35

Producer 出品人 李学军  
Chief Editor/General Manager 主编/总经理 田雨均  
Deputy Editor-in-chief 副主编 陈晓培  
Mastermind Director 策划总监 杨颖  
Marketing Director 市场总监 林明耀  
Operation Director 运营总监 孙丽辉  
Admin Director 行政总监 姜媛媛  
Print Director 印务总监 陈民吉  
Reporter 记者 冷梅  
蔡娟  
张晓雯  
董群力  
News Editor 报道编辑 王媠  
钱堃  
Fashion Editor 策划编辑 杨力佳  
李勤  
Editor 新媒体编辑 朱雪阳  
Marketing 市场主管 朱琳琦  
Specially Invited Editor 特邀编辑 王柳媚  
Designer 美术设计 汤智勇  
李肇  
应毅  
Flow & Reader Service 流程、读者服务 刘素平

广告经营中心: 021-6117-7838 6117-7857

发行中心: 021-6117-7837

广告经营许可证: 3100420080051

编辑部地址: 上海市梅园路77号上海人才大厦17楼 200070

制版印刷: 常熟市双乐彩印包装有限公司

封印时间: 每周五

定价: 人民币叁元

《生活周刊》以及“life weekly”为注册商标,  
未经书面许可不得全部或部分翻印或转载。

本刊所载除标明资料内容以外内容的版权为本刊所有,  
非经同意不得作任何形式转载或复制。

本报特约法律顾问: 上海市协力律师事务所 郭波律师

读者服务热线: 021-6117-7878

### 生活周刊iOS新媒体平台

苹果商店官方推荐应用

在App Store搜索“LifeWeekly”即可免费下载阅读



官网网址 lifeweekly.why.com.cn

微博网址 weibo.com/lifeweekly

官方微信信号: lifeweekly1925



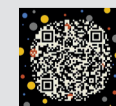
iPad



iPhone



生活周刊官方微博



生活周刊官方微信



## 极限苦旅 人生修行



【文/冷梅】

苏格拉底曾说:“未经审视的人生不值得度过。”人生如同被缚的普罗米修斯,我们每个人都在追求幸福的道路上求索。世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”,而是现在能把握的幸福。为了求索生命的真谛,于是简单的生活也变得能体悟到一点深邃的滋味。喝茶是修行、行走是修行、跑步是修行、登山是修行……往往极限苦旅更能加速感悟的进程,动辄一生的功课,在某些特定场合里极速升华。也许,逆境成了磨练人的最高学府,让我们在痛定思痛中品尝生活的回甘。

47岁的中国女登山家麦子历时七年,三次失败,终于在2016年5月20日本轮珠峰攀登季里成功登顶珠穆朗玛峰,24小时拿下两座8000米级别山峰。在登山圈,她是一个颇有争议性的女性,见过人情冷暖,名利是非,面对地震雪崩、队友的遇难、生命的无常,一次次爬过人性的那道墙,经历百转千回。登山的修为,正是对登山者内心的极致修炼。

邢波,一个跑遍七大洲、南北极的极限跑者,作为一名中国的商业领袖,他却用跑步影响了1000个名人。他说:“当你真的找到本性中的那部分自己,你的潜能会被调动,也会真正有意识地释放自我。”

极限苦旅,并非人生常态,却仿佛一个加速器,催化了我们的领悟力。那些经过审视的人生,正是一次人性的修炼。